

Grillkäse mit frischem Rote-Beete-Salat dazu Walnuss-Honig-Öl und Thymian-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix hilft • 933 kcal • Tag 3 kochen



Karotte



frische Rote Beete



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Walnüsse



milder Chili-Mix



Sahnejoghurt, Bio



Babyspinat



Grillkäse Zypriotischer Art



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE IL NL FR IT ES	3	5	6
frische Rote Beete DE	1	1	2
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Knoblauchzehen ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	653 kJ/156 kcal	3904 kJ/933 kcal
Fett	11,5 g	68,7 g
– davon ges. Fettsäuren	4,7 g	27,8 g
Kohlenhydrate	7,1 g	42,4 g
– davon Zucker	7,2 g	42,8 g
Eiweiß	5,7 g	34,3 g
Salz	0,51 g	3,03 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Kartoffel ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Rote Beete schälen, halbieren und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Kartoffel, Karotte und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



Gemüse backen

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** auf das Backblech geben.

Rote Beete daneben legen, alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Für den Thymian-Dip

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen. **Joghurt, Thymianblättchen, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Für das Topping

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Anschließend **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Chili-Mix, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./37 °C/Stufe 1** vermischen.

Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



Grillkäse braten

In den letzten 6 Min. der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Grillkäse ca. 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



Anrichten

In einer großen Schüssel **Rote Beete, Spinat**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Toppings** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** vermengen.

Ofengemüse und **Salat** auf Teller verteilen. **Grillkäse** daneben anrichten und mit dem **Walnuss-Honig-Öl** toppen. Mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Thymian-Dip** genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

